

Praktické rady k nošení okluzoru

Vžijte se do hlavy svého ročního dítěte. Přemýšlejte, jak vnímá svět a přizpůsobte se mu. Jedině tak se Vám dohromady vše podaří!

Prosím neberte moje praktické rady na 100 %. Vaše dítě se může od naší Dianky **významně lišit** - typem vady, věkem, pohlavím, charakterem, schopnostmi. Může být rozdíl i v povaze rodičů a vůbec v celé situaci rodiny. Na spoustu nových věcí přijdete sami v průběhu cvičení, něco se vám osvědčí, něco nemusí. Pokud byste se chtěli veřejně podělit, neváhejte a pište pod tímto textem svoje komentáře přes Facebook.

Nicméně zde jsou moje konkrétní zkušenosti, **jak naučit malé dítě nosit okluzor**, a zde potom naleznete [naše reálné výsledky](#):

- Na úplném začátku je nutno si rozmyslet, kdy vlastně začnete. Dítě musí být v naprosto pohodovém obvyklém režimu - nesmí vás jako rodinu čekat **žádná změna**, minimálně 2-4 měsíce dopředu - žádná dlouhá cesta, změna prostředí, bydlení, dlouhodobá návštěva jiné osoby, náročné pracovní období, však víte, co myslím. Je nutno mít před sebou nejlépe 4 měsíce běžných dnů.
- Po několika vyzkoušeních na vlastní kůži jsme se rozhodli, že **nebudeme používat při učení nalepovací okluzory**. Prostě mi to přišlo hrozně nepříjemné, nedá se s tím dobře pracovat a nalepovat, když se vám tak malé dítě brání. Uvidíme, jak se budou dát použít později, ale jak říkám, mě samotnému to bylo nepříjemné. Používáme tedy látkový okluzor, který máme stabilně na druhých náhradních brýlích.
- Je dobré koupit látkový okluzor s nějakým motivem, který lze **personifikovat**. My například máme růžový okluzor, na němž je kočička Hello Kitty. Vždy, když se o něm bavíme, tak jej nazýváme "čičí", tedy: "Dáme čičí", "Hodná čičí", "Kde má Dianka čičí?" atd.
- Takto personifikovaný **okluzor neustále chválíme**, a to přes celý den, i když okluzor právě nepoužíváme. Říkáme: "Hodná čičí", "Čičí je na Dianku hodná", "Čičí Diane pomáhá", "Dianka má špatný jedno očičko a čičí ho vyléčí" atd.

- Rozhodně Diance říkáme, že má nemocné očičko a že právě čičí jí ho pomáhá léčit. Dianka sice v necelých dvou letech neumí mluvit, ale děti i v tomto perfektně všechno chápou. Tedy bavíme se **o problému zcela otevřeně** - žádné maskování, lhaní, předstírání.
- Cvičení by měla podle mého názoru provádět nejlépe 1 nebo 2 osoby, samozřejmě **táta-máma**. Nedoporučuji, aby to prováděla jiná osoba, než je obvyklé, všechny babičky a dědečkové atd. - na začátku určitě ne. Dokonce se u nás zase potvrdilo, že dítě si na mámu více "dovolí", takže u nás nacvičuju s Diankou většinou já.
- Osvědčilo se mi také, že jakmile brýle s okluzorem nasadíme, už dítěti okluzor nepřipomínáme. Prostě se chováme, jako by byla bez okluzoru, nemluvíme o něm, **nic výjimečného se neděje**. Chválím čičí vždy až po té, co okluzor sundáme.
- Pokud vaše dítě právě nosí okluzor, **aktivně zakazujte** ostatním lidem, které potkáte nebo přijdou, o okluzoru jakkoliv mluvit, nesmí ani chválit! Nic výjimečného se neděje. Pokud se jedná o známé, či přátele, **ihned reagujte**, vaše první sdělení musí znít: "Nemluvit o tom, nevšímat si!" Pokud se jedná o cizí lidi, snažit se **co nejrychleji** přejít na jinou debatu. Pokud to dělat nebudete, vaše dítě bude brýle s okluzorem ihned sendavat. Pokud si okluzoru všímají ostatní, vaše dítě si ho bude všímat také a nepřejde do stavu, kdy jej samo nevnímá.
- Máme staršího syna, který chodí do školky, takže jsme si stanovili dobu nácviku právě, když je syn ve školce. Pokud není ve školce, jdeme do jiné místnosti. Musíme mít na nácvik ze začátku **úplný klid**.
- Nemusím snad ani zmiňovat, že dítě potřebuje ke cvičení dostatek příjemného **prostoru a světla**.
- Ukazujte dítěti obrázky **s dětmi, které mají okluzor a usmívají se**. Já osobně jsem našel na Google málo takových fotek, proto jsem si dal za úkol nafotit nějaké fotky s Diankou, jak má okluzor a usmívá se. Snad už brzy....
- Jedna z nejdůležitějších a klíčových věcí je **vaše vnímání pokroku**. Nevnímejte pokrok z pohledu dospělých. Zásadně, zásadně!!!, nechvátáme se zlepšováním. Uvědomte si, že klidně stačí, když se vaše dítě bude zlepšovat pouze o desítky sekund. Každá sekunda je úspěch. Jedná se o běh na dlouhou trať a tak jako všude jinde - dochází k růstu, stagnaci, pádu - nechme tím tedy

projít i dítě s okluzorem. Pokud vydržíte 1-2 měsíce netlačit na pilu, dítě se bude zlepšovat mnohem rychleji.

- Na začátku je ze všeho nejdůležitější k úspěšnému zvládnutí učení **hodina, v níž učení provádíme**. Je bezpodmínečně nutné, aby dítě bylo svěží, tedy cca 2 hodiny po probuzení dopoledne nebo odpoledne. Nemá cenu to zkoušet s unaveným dítětem. Ideální je stanovit si např. 9. hodinu ráno každý den a přesně tento termín dodržovat.
- Jakmile se dozvíte, že vaše dítě bude nosit okluzor, je nutné okamžitě začít "neviditelně" pracovat. Je nutno dítě **dlouhodobě připravovat**, může to trvat i měsíc. Prostě se stačí každý den o okluzoru s dítětem jen bavit, upozorňovat na něj, chválit ho atd. Nebojte, děti hodně rozumí.
- Vězte, že dítě nemá žádné **časové představy**, tedy neví, že když nasadíme okluzor, není to na věčnost. Dítě si začne myslet, že okluzor bude mít po nasazení do konce života, a proto jej chce hned schazovat. Na úplném začátku jsem se tedy rozhodl, že si pár dní budu nasazovat sám její brýle s okluzorem (jsou dosti pružné) a budu počítat nahlas do deseti, aby věděla, že se jedná o **ukončený proces**. Když jsem napočítal do deseti, hned jsem si brýle sendal. To trvalo asi 3 dny. Pak jsem začal brýle s okluzorem nasazovat Diance a počítal nahlas do deseti a šlo to... Asi 2 dny jsem počítal rychle a potom jsem začal trochu počítání zpomalovat. Počítání pak trvalo asi týden.
- Napadá mě, že dítě by si mohlo **časově omezený úsek** zafixovat také nějakým výrazným znamením. Například je možné vyzkoušet kuchyňskou minutku (nebo máte-li nějaký velký gong...) a ihned při sundání okluzoru rychle zazvonit. Nejdříve týden zvonit u sebe a pak zkusit aplikovat u dítěte. Ze začátku provádějte opět co nejrychleji. Dítě si musí uvědomit spojitost zvuku a sendání okluzoru.
- Je samozřejmé, že **v začátcích přidržujeme ručičky**, protože dítě má tendenci si brýle s okluzorem sendavat. Mějte na paměti, že když se brání, je to přirozené a logické - dítě něco takového z podstaty nechce přijmout (a upřímně, kdo by chtěl?). Nicméně pokud je dítě před prvním nasazením několik dní dostatečně připravováno, tzn. aktivně o tom mluvíte, ukazujete obrázky jiných dětí, sami si brýle s okluzorem nasazujete, není to žádná velká bitva a řev.
- Asi 10-20 minut před aplikací **dítě upozorníme**, že budeme nasazovat "čičí". Takto malé dítě se musí myšlenkově dopředu

připravit na aktuální změnu situace. Třeba říkám Diance: "Tak a teď, až dopapáme svačinku, tak si vezmeme čičí.", nebo "Až dosnídáme, odvezeme Kubíka do školky s čičí." Několikrát v průběhu těch 10 minut upozorňujeme, že bude změna. Dítě je tak plně připraveno a snáší to lépe. Myslím, že je dobré upozorňovat takto dítě třeba do 5-6 let.

- Při cvičení s okluzorem používám zajímavé knihy, **aktivně vše popisují a ukazují**. Nebo najdu něco zajímavého, s čím si třeba jen tak sama nesmí hrát, např. bráchovo malé lego, figurky z Člověče, nezlob se atd.
- **Při nácvičku nošení okluzoru nemáme nikdy puštěnou televizi!** Sama paní doktorka nám řekla, že dítě si koukáním na televizi s okluzorem oko nezlepší. Televizi pouštíme dětem vůbec jen občas...
- Když dítě řekne, že končí, již jej **nenutíme dále**. Pochválíme okluzor a poděkujeme mu a počkáme na odpoledne nebo na další den. Přes den ale můžeme okluzor dítěti ještě několikrát ukázat a mluvit s ním o něm. Samozřejmě po delší době našeho cvičení, pokud dítě okluzor snáší dobře, řekněme 3 týdny či 1 měsíc, můžeme zvyšovat naše požadavky a dítě malinko nutit, ne moc, ale začít zkoušet trochu tlačit na pilu, vycítíte sami co si můžete dovolit ;-)
Stále však dbát na to, aby dítě chtělo jakoby samo.
- Shodou náhod jsem přišel na to, že takto malé dítě by **při cvičení mohlo mít dudlíka**. Dianka jej už měla cca od 1 roka pouze na spaní a je to pro ní, tak jako pro každé dítě, srdeční záležitost. Jelikož je pro ni cvičení s okluzorem náročné, je ráda, když si může vzít dudlíka. Je však bezpodmínečně nutné, aby dudlíka odevzdala, jakmile s okluzorem docvičí. Má jej pouze na dobu cvičení! Nakonec se někdy stává, že má přes den takovou chuť na dudlík, že si sama říká o okluzor. Ano, je nebezpečí, že si na něj více znovu zvykne, ale pro nás je v tuto chvíli přednější, aby si dítě zlepšilo oko, dudlíka odnaučíme kdykoliv. Opět, pokud dítě okluzor snáší delší dobu dobře, můžeme dudlíka zkoušet brát a zkoušet nabídnout alternativu (třeba 1 sušenku) a opět vycítíte sami, co si můžete dovolit.

To je zatím vše. Nevím, jak tento postup učení bude fungovat u vás, každopádně my jsme se tímto způsobem dostali bez jediné slzy [na 2 hodiny nošení okluzoru denně za 25 dní](#) a Diance v té době bylo

22 měsíců! **Upřímně, takovou rychlost a hladký průběh jsem ani neočekával.**

Před námi je samozřejmě ještě spousta práce. Půjde zvláště o to, aby Dianka nosila okluzor souvisle např. 1 hodinu. Až bude o něco starší, bude muset nosit okluzor třeba půl dne. To nejhorší však máme za sebou, tj. **naučit okluzor vůbec přijímat a nosit**, a co je ještě důležitější, **začali jsme ve velmi raném věku**, tak věřím, že se nám oko lépe spraví...

